

Shifatao
Naturel & Traditionnel

Centre de Formation
en Soins Naturels & Traditionnels

LA PÉDAGOGIE AUTREMENT

LES NOUVEAUX OUTILS POUR APPRENDRE ET AIMER ÇA.



156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Amincissement

Soit 16 heures (2 jours)
Soit 3h par jour pendant 5 jours

L'amincissement repose sur un apprentissage et une compréhension d'une hygiène de vie adaptée. Des techniques simples et naturelles permettent d'obtenir des résultats durables. Loin des régimes contraignants, découvrez des solutions agréables pour des effets en profondeur.

- Anatomie, physiologie, étiopathogénie
- Diététique
- Massage Tui Na chinois
- Massage ventouse
- Moxibustion
- Aromathérapie
- Compléments alimentaires
- Réflexologie plantaire
- Auriculothérapie

Centre de Formation

en Soins naturels

Perdre du poids durablement est possible !

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - 06 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Combattre ses douleurs :

une approche musculaire et ostéo-articulaire

Soit 16 heures (2 jours)
Soit 3h par jour pendant 5 jours

Les médicaments ne sont pas la seule façon d'éliminer ou réduire une douleur vive. D'autres techniques naturelles très simples peuvent vous soulager en quelques instants...

- Comprendre l'origine des douleurs
- Les chaînes musculaires
- l'importance des positions
- La respiration
- L'inflammation
- L'arthrose
- Les auto-massages
- Bouger pour décompresser
- Le travail postural
- Les aliments anti-inflammatoires
- Les apports naturels anti-douleur et anti-inflammatoire
- Ventouse et médecine chinoise à la maison

Centre de Formation

en Soins naturels

Atténuer la douleur

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Gestion du stress

Soit 16 heures (2 jours)
Soit 3h par jour pendant 5 jours

Centre de Formation

en Soins naturels

Vaincre le stress

Le stress est devenu le mal des sociétés contemporaines. Mais il n'est pas une fatalitéet de nombreuses solutions existent. Venez découvrir des outils accessibles pour retrouver votre sérénité

- Votre profil face au stress
- Qu'est ce que le stress ?
- D'où viennent nos stress ?
- Les effets du stress
- La chimie du stress
- Stratégies naturelles face au stress
- Gérer les stress
- Les aliments anti-stress
- Les plantes face au stress

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Réfléxologies de la main, du pied, de l'oreille et du dos

21 heures (3 jours)

La réflexologie consiste à agir sur une zone du corps afin de stimuler un organe à distance.

Cette stimulation peut se réaliser de différentes manières (massage, chauffage, aiguille, saignée, électricité ...).

Ainsi l'ensemble du corps se retrouve par voie réflexe, dans l'oreille, sur le pied, dans la main, sur le dos, sur le ventre, sur le crâne, dans les yeux ...

Planning des cours

- Introduction générale à la réflexologie
- Mode de fonctionnement
- Réflexologie plantaire
- Réflexologie palmaire
- Auriculothérapie
- Réflexologie dorsale

Centre de Formation

en Soins naturels

l'univers des Réfléxologies

Shifatao

Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Diététique selon la médecine chinoise

Pour ceux qui souhaitent se prendre en main sur le plan de l'alimentation dans une démarche de santé préventive ou curative.

Il ne s'agit pas de " recettes ", mais de principes alimentaires fondamentaux applicables par tous, et ce dans sa propre tradition culinaire avec les aliments de tous les jours.

Les praticiens de santé (infirmiers, kinésithérapeutes, médecins, diététiciens, kinésiologues, ostéopathes, naturopathes etc...) y trouveront une technique de choix afin de conseiller au mieux leurs patients...

Module 1: Principes de base - 16 heures (2 jours)

- Histoire et contexte de la diététique chinoise
- Yin & Yang, les 5 éléments
- Physiologie de la digestion
- Les grandes règles de la diététique
- Les aspects énergétiques des aliments
- Les aliments : préparation, saisons, classification
- Les 6 constitutions et les aliments correspondants

Module 2 : Propriétés thérapeutiques - 16 heures (2 jours)

- Céréales & légumineuses
- Fruits & légumes
- Boissons & épices
- Animaux & poissons
- Quelques pathologies et alimentation : rhume, grippe, amincissement, constipation, diarrhée, douleurs articulaires

Centre de Formation

en Soins naturels

Que ton aliment soit ta première médecine

Shifatao

Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - 06 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Ventouse

Son utilisation dans un **cadre familial** permet de prévenir et de traiter de nombreuses pathologies du quotidien.

Dans le **cadre professionnel** (kinésithérapeute, médecin, naturopathe, infirmier, ostéopathe ...) la ventouse est un complément de soin rapide et facile à mettre en place. La hijame sèche est utilisée dans toutes les branches thérapeutiques :

- Douleur, algologie
- Gastro-entérologie
- Cardiologie
- Immunologie
- Pédiatrie
- Orthopédie Gynécologie
- Uro-néphrologie
- Dermatologie
- Troubles psychiques
- Pneumologie

Module 1: Initiation aux ventouses

16 heures (2 jours)

- Introduction aux grands principes de la médecine traditionnelle chinoise
- Principes d'action des ventouses
- Conduite d'une séance
- Indications / contre-indications
- Grands points et zones d'application
- Techniques d'utilisation

Module 2 : Thérapeutique des ventouses

16 heures (2 jours)

- Massage Chong Maï
- Techniques de tonification par ventouse
- Thérapeutique et ventouse
- Etude de cas cliniques

Centre de Formation

en Soins naturels

Hijama chinoise

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Moxibustion

16 heures (2 jours)

Centre de Formation

en Soins naturels

Les secrets de l'armoise

La moxibustion est une méthode ancestrale simple issue de la **médecine chinoise** basée sur l'utilisation de la chaleur.

La moxibustion concentre la chaleur sur une zone du corps ou un point d'acupuncture précis.

Les moxas ont des propriétés chauffantes et assé-chantes permettant ainsi de **traiter un grand nombre de pathologies.**

Programme du stage

- Principes d'action des moxas
- Techniques d'utilisation
- Mode d'emploi
- Indications / contre-indications
- Les grands points et zones d'application
- Thérapeutique et moxibustion

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél ; +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Lifting anti rides

beauté du visage

16 heures (2 jours)

Cette formation, unique en son genre, regroupe de nombreuses techniques traditionnelles visant à améliorer la beauté du visage

• techniques anti rides externes (massage, ventouse, ridoki ...)

• lutter contre le vieillissement cutané en profondeur par harmonisation (diététique, phytothérapie et compléments alimentaires).

Programme de la formation :

- Physiologie de la peau
- Physiopathologie du vieillissement cutané
- Etiologie des rides et du relachement cutané
- Méthodes de traitement
- Diététique, phytothérapie et compléments alimentaires
- Massage chinois énergétique (Tui Na)
- Ridoki (rouleau de massage)
- Ventouse
- Digitopression
- Recettes et description des cosmétiques

Centre de Formation

en Soins naturels

Soigner sa peau au naturel
(les soins du visage)

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Atelier de fabrication de cosmétiques

16 heures (2 jours)

Jour 1 - Théorie

Savoir identifier les différents types de peaux et leurs besoins
Atelier interactif - Diagnostic de peau
Ingrédients naturels :

- huiles végétales
- hydrolats et eaux florales
- huiles essentielles
- argiles

Mon programme beauté spécifique :
Atelier interactif - Elaboration du programme beauté personnalisé de chacune des participantes.

Centre de Formation

en Soins naturels

Soigner sa peau au naturel (les soins du visage)

Jour 2 - Pratique

- Réalisation d'un gel nettoyant quotidien pour le visage
- Réalisation d'un soin local spécifique (rides- taches ou acné)
- Réalisation d'un sérum de nuit spécifique adapté au type de peau
- Conseils personnalisés et temps d'échange

Shífatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Aromathérapie – huiles essentielles

24 heures (4 jours)

Niveau 1 : 2 jours

- Composition d'une plante aromatique
- Origine des huiles essentielles
- Obtention des huiles essentielles
- Comment choisir les huiles essentielles
- Application cutanée
- Autres voies d'administration
- Actions des huiles essentielles sur l'organisme
- Familles d'huile essentielle
- Indications des huiles essentielles (antalgique, anti-inflammatoire ...)

Niveau 2 : 2 jours

- Propriétés spécifiques de quelques huiles essentielles
- Pathologies & aromathérapie

Centre de Formation

en Soins naturels

l'univers des huiles essentielles

Shifatao
Naturel & Traditionnel



Tél : +212 6 61 06 32 62 - +212 6 94 24 30 45
156 Imm. Les cerisiers Ménara Marrakech
www.shifatao.com / contact@shifatao.com

Ange Miceli

Ancien directeur de l'école des infirmiers de Marseille. Diplomé en naturopathie et en psychanalyse. Thérapeute en cabinet et formateur expert en naturopathie.

www.naturopathie-miceliprestiange-marseille11.fr





Virtudes Sanchez

Diplomée de l'université de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'hôpital de Shanghaï. Thérapeute en cabinet et formatrice dans une école française de médecine chinoise (IMTC).

www.virtudes.sanchez.letaodescinq.com

Abd el Hakim Rhaiti

Thérapeute conférencier expert en naturopathie, electrothérapie et en détoxification.





Christelle Martin

Diplomée en cosmétologie biologique et en naturopathie. Créatrice et rédactrice en chef du blog "nana-thuropathe.com". Formatrice en cosmétique et naturopathie.

www.nana-thuropathe.com

Ludovic Dumay

Diplomé de l'université de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'hôpital de Shanghaï. Thérapeute en cabinet et formateur indépendant en médecine chinoise et naturopathie

www.letaodescinq.com

